Esperantista Vegetarano 2013/2



Esperantista Vegetarano 2013/2

Organo de TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO (TEVA)
Kunlaboranta kun UEA, kaj Membro de IVU kaj EVU
Movado fondita en 1908 – unua Honora Prezidanto Lev N. Tolstoj

Enhavo

Kovrilpaĝe: „*Lilioj*”. Tiu ĉi foto de Agnes BUIST (Britio) ricevis 6 voĉojn kaj tiel akiris la 2-an lokon en nia fotokonkurso (la detalajn rezultojn vidu en E/V 2013/1 sur p. 39).

Limdato por sendi kontribuaĵojn por E/V 2014/1: la 31a de marto 2014.

Redaktis kaj kompostis: József NÉMETH.
Kunlaboris: Luiza CAROL, Heidi GOES, Rob MOERBEEK, Russ WILLIAMS.
Poŝta adreso ĉe: József NÉMETH, HU-8531 IHÁSZ, Fő u. 41/5, Hungario.
💻: jozefo.nemeth@gmail.com
Presita ĉe *Flandra Esperanto-Ligo*, Belgio. ISSN 2075-1346

Antaŭparolo

Frue en la jaro 1971, tri jarojn post mia esperantistiĝo, mi aperigis la unuan bultenon de TEVA post paŭzo de pluraj jaroj. Mi uzas la verbon „aperigi" malgraŭ la fakto, ke la kovrilo anoncis min kun la titolo „Eldonisto". Tiun titolon mi tamen ne meritis, ĉar la tutan tekston preparis kaj kontrolis nelacigeble Ernesto VÁNA.

La tekston, retajpitan multe pli bele ol mi faris por la du venontaj numeroj, afable preparis iu ĉe Brita Esperanto-Asocio. Niaj pli junaj membroj supozeble ne scias kiel komplika estis la eldonado de bultenoj en tiuj tempoj, longe antaŭ la apero de personaj komputiloj; kaj en tiu epoko en Ĉeĥoslovakio, kie loĝis Ernesto, oni eĉ ne rajtis posedi skribmaŝinon sen registri ĝin ĉe la policanoj.

La plej multajn artikolojn en tiuj fruaj bultenoj verkis membroj el Orienta Eŭropo (kiel tiu regiono kvazaŭ-oficiale nomiĝis en tiu epoko); same „orientaj" estis la legantoj, ĉar ĝenerale, en tiu tempo, oni tie ne rajtis eldoni privegetaran revuon en la nacia lingvo; same, en 1978 en Bulgario, la policanoj devis nuligi kunvenon de TEVA-anoj post la UK en Varna. La 4a numero de la *Nova Serio* de *Esperantista Vegetarano* – fakte la pli fruaj numeroj titoliĝis nur „*Vegetarano*" – portas la daton „aprilo 1972", kaj ĝia aspekto estis multe pli profesia: tajpis kaj multobligis ĝin *Fellowship Press*, Britujo; ĝia ĉefo, Derrick FAUX, havis grandan simpation por niaj celoj, kaj li laboris por ni ĝis la fino de 1979.

Kaj kion pri la enhavo de tiuj kvar numeroj? Nu, unue notu, ke mi nenie uzis la verbon „presi": temis pri pli primitiva sistemo, kies komplikaĵojn mi ne priskribos! Sufiĉas diri, ke per tiu sistemo bildoj preskaŭ ne povis aperi. Same pri la grandeco de la tiparo. Nur vortoj gravis! Kaj la vortoj estis seriozaj: tie vi ne trovos ŝercojn. Interesaj artikoloj inkluzivis „Vegetarano en la viandejo" de Daĉjo MACGILL, la patro de la nuna vicprezidanto de UEA; novaĵoj pri la – ho ve, ne plu – vegetara vilaĝo, Amirim, en Israelo; surpriza artikoleto el Bavarujo, „Ĉu Lenin estis vegetarano?"; kaj eble la plej interesa artikolo, „La hunza popolo."

Christopher FETTES (Irlando), Prezidanto de TEVA

TEVA dum la Universala Kongreso en Islando

TEVA havis sian standon ĉe la *Movada Foiro* inter la *Verduloj* (pro tio, ke Christopher ankaŭ tie deĵoris) kaj *Kosmo* (kie deĵoris interalie Francesco). Ĉi-jare la standoj estis vere malgrandaj, mi dirus eĉ: tro malgrandaj kaj preskaŭ nevideblaj malantaŭ la homamaso. Ankaŭ la salono preskaŭ ne povis engluti tiom da homoj. La programero estis tre sukcesa: multegaj homoj vizitis la standojn kaj povis tiamaniere malkovri ion. Sed necesus, ke la salono, la tabloj kaj la spaco inter la tabloj estu pli grandaj por povi 'spiri' kaj pli bone altiri la homojn al sia stando. Estus pli bone ankaŭ se la programero daŭrus iom pli longe.

Ni havis ankaŭ publikan kaj fermitan kunsidojn. Ĉ. 25 kongresanoj ĉeestis marde la publikan kunsidon. Post mallonga enkonduko de la prezidanto Christopher FETTES sekvis duparta prelego de la vic-prezidanto Francesco MAURELLI. Li parolis pri kvinoo, okaze de la Jaro de Kvinoo, kiu estis proklamita de Unuiĝintaj Nacioj kaj la Organizaĵo pri Nutrado kaj Agrikulturo. Poste li prezentis la ne-esperantistan organizaĵon Eŭropa Vegetarana Unuiĝo, kies prezi-danto li iĝis antaŭ unu jaro. Iuj poste aĉetis TEVA-sakojn kaj/aŭ membriĝis en TEVA. Sekvis raporto en la kongresa kuriero *Aŭroro*. Ĵaŭde estis fermita kunsido de TEVA, al kiu venis nur manpleno da homoj. Estis diskutitaj la enhavo de la bulteno (ne estu ege longaj artikoloj pri unu speco de legomo aŭ frukto, estu iom pli varia la temaro; la propono havi nur veganajn receptojn ne estis akceptita), ebla kongreso (*vidu p. 3*), gvidlibro por TEVA-aktivuloj (inda, sed neniu tuj komencos verki ĝin), la oportuno de Landaj Reprezentantoj (nur malplimulto el ili vere aktivas/laboras; sekvos enketo ĉe ili baldaŭ), la retejo (Heidi transprenis de Francesco la taskon okupiĝi pri ĝia restarigo/ĝisdatigo kun la espero, ke ĝisdata retejo allogos pliajn membrojn), la laboro de la sekretario (Heidi volus havi helpon de administra sekretario, por povi pli multe labori kiel vere Ĝenerala 'inspira' Sekretario. La serĉado daŭras),...

Heidi GOES (Belgio)

Nia nova retejo

Ĝi ankoraŭ estas malgranda, malmultenhava, sed ĝi ekzistas kaj aperos en ĝi pli kaj pli da ĝisdataj informoj kaj novaĵoj: nia nova retejo! Esploru ĝin kaj sciigu al la redaktoro aŭ sekretario, kiuj transprenis la taskon pri la retejo de la respondeca vicprezidanto, viajn ideojn kaj proponojn!

Vizitu kaj disvastigu *www.vegetarismo.info*. La retejo *www.ivu.org/teva* poste iĝos nia retejo por ne-esperantistoj kiuj serĉas informojn pri TEVA, Esperanto, la ligo inter vegetarismo kaj Esperanto, inter IVU kaj TEVA ktp.

Partoprenu en la unua TEVA-kongreso!

(17-20 julio 2014, Nitra, Slovakio)

Ni ĝojas anonci, ke TEVA, kunlabore kun la teamo de SES (*vd p. 4*), organizos la unuan TEVA-kongreson. Ĉi tiu kongreso donos unuavice al niaj membroj la eblon interkonatiĝi, sed ankaŭ la eblon lerni kaj instrui. Plie, pro tio, ke samloke ĉeestos centoj da esperantistoj, inter kiuj multaj elektas manĝi vegane aŭ vegetare almenaŭ dum tiu kongreso, ni havos la eblon paroli kaj diskuti kun ne-membroj de TEVA, eble konvinki ilin iĝi membroj...

La kongreso okazos dum la dua duono de SES en Nitra, Slovakio. Ĵaŭdo, la 17a de julio estos la alventago (posttagmeze), kaj la 20a de julio la forirtago (SES mem komenciĝas la 12an de julio). Partoprenantoj de SES povas malaltkoste partopreni ankaŭ la TEVA-kongreson, dum partoprenantoj de la TEVA-kongreso povos sen kroma kotizo partopreni la vesperajn artaranĝojn de la SES-programo. Ankaŭ manĝoj (kun elekto vegana, vegetara, ne-vegetara) kaj tranoktebloj (en ĉambro aŭ tendo) estas haveblaj kaj kostas same kiel por SES-partoprenantoj. Ni tamen kompreneble havos apartan programon, precipe dumtage (estus bedaŭrinde maltrafi la bonajn vesperajn aranĝojn de SES). Por tio ni alvokas vin: se vi jam planas

iri al SES, kaj volas partopreni ankaŭ la TEVA-kongreson, aŭ vi jam certas, ke vi volas veni al la TEVA-kongreso, kaj povas iel kontribui al nia programo, bv. anonci vin kaj proponi vian programeron ĉe la sekretario. Vi ĝuos 50%-an kotizrabaton! Ankaŭ viaj ideoj kaj proponoj pri programeroj estas bonvenaj ĉe la sekretario!

Kotizo: €10 (aldone al SES-kotizo) por SES-partoprenantoj, €20 por tiuj kiuj partoprenos nur la TEVA-kongreson (€30 por ne-TEVA-membroj).
Manĝoj: €36 por vegana aŭ vegetara manĝo kaj €39 por vianda manĝo (por 9 manĝoj, de la vespermanĝo ĵaŭde ĝis la tagmanĝo dimanĉe).
Loĝado: kostoj de ĉambroj varias inter €7 kaj €15 por unu nokto; dormi en propra tendo kostas €3 por unu nokto. Bv. rigardi por pliaj detaloj la retejon de SES: *ses.ikso.net*, kiu ankaŭ estas la sola loko kie eblas aliĝi rete. Se vi tute ne havas eblon rete aliĝi, bv. skribe aŭ telefone kontakti la sekretarion por solvi la problemon.

Se vi volas finance subteni la kongreson, tio eblas al nia UEA-konto (teva-h). La pagoj de kotizo, loĝado, manĝado ĉiuj estas pagendaj pere de SES. Ni esperas, ke ĉi tiu unua TEVA-kongreso, kunlabore kun sukcesa E-aranĝo, kiu prezentas jam de jaroj kvalitplenajn veganajn kaj vegetarajn manĝojn, tre plaĉos al vi kaj ke vi multnombre venos! Bv. aliĝi rapide, kaj prefere antaŭ majo por ke ni povu bone organizi la programon. Kiam ni havos almenaŭ provizoran programon, ĝi videblos en nia nova retejo (*www.vegetarismo.info*).

SES – aranĝo amika al alternativoj

La aranĝo SES (Somera Esperanto-Studado) havas jam sian stabilan lokon en la E-movado. En la jaro 2013 ĝi okazis jam la 7-an fojon (ĉi-kaze en la urbo Martin, Slovakio). Ĝia ĉefa celo estas doni eblon lerni Esperanton en diversaj lingvoniveloj (efektive en ĉiuj, ekde absolutaj komencantoj – A1 ĝis la plej alta nivelo C2). La aranĝon organizas E@I, helpe de slovakaj esperantistoj kaj internacia teamo.

Kio estas eble ne tiom konata pri la aranĝo estas ĝia malfermiteco al alternativoj – kiuj estas pluraj, unu el ili ankaŭ rilatas al la senvianda manĝado.



La organizantoj de SES-2013

SES jam dekomence proponis la eblon de vegetara kaj vegana manĝado – pri kies kvalito kaj kvanto ni kiel organizantoj provas atenti. Sufiĉe grandan skandalon en E-medio ni sukcesis veki per la last-jara decido altigi la kotizon por la viandmanĝantoj je 1 EUR/ tage. La agado estis komence nomita „kruela imposto" – kiu evidente ne tro plaĉis al pluraj e-istoj (mal/paradokse pleje ĝi ne plaĉis ĝuste al kelkaj viandmanĝantoj). Post la protestoj ni ŝanĝis la sistemon kaj la senvianda manĝado dum SES ekhavis la nomon „Verda rabato". (Persone mi iom bedaŭras, ke pluraj homoj reagis vere forte – mem ofendiĝante kaj nomante nin faŝistoj, fanatikuloj kaj simile. Nu, ĉiukaze ni almenaŭ eksciis, ke tia ĉi temo estas tre aktuala inter e-istoj – ja la artikolo en *Libera Folio* pri ĉi tiu temo iĝis la plej legata kaj komentata ĉi-jare ☺).

Per tiu ĉi decido (rabatigi la senviandan manĝostilon – ĉu vegetaran ĉu veganan) venis tamen tre interesaj rezultoj – kiuj parte surprizis eĉ nin mem. Dum la antaŭaj jaroj la kvanto de la senviandaj partoprenantoj estis ĉ. 30-40% (tamen surprize multe kompare kun „kutimaj" aranĝoj), ĉi-jare jam elektis senviandan nutraĵon 69% el la homoj (el tio estis 19 veganoj kaj 120 vegetaranoj). Tia ĉi decido do tamen alportis pozitivajn fruktojn kaj ni restos ĉe tiu ĉi sistemo ankaŭ estonte.

Sed ne nur per la manĝo-elekto ni iom malsamas kaj la malfermiteco al alternativoj estas pli vasta.

Rilate al la temo de nutrado kaj suferigado de bestoj ni okazigis

ankaŭ prelegon pri: „Verda manĝo” – senvianda vivstilo (aŭ eble pli bone vivstilo kun strebo eviti bestan suferadon). Ĝi estis ankaŭ unu el la plej vizititaj prelegoj de la aranĝo.

Aldone ni sukcesis ĝis SES traduki kaj dum SES unuafoje prezenti la filmon „Teranoj” (origine „Earthlings”) – kun Esperanto-subtekstoj. Nun ĝi estas daŭre spektebla ĉe Jutubo, kun jam pli ol 2 000 spektoj: *http://www.youtube.com/watch?v=6X18jR5FV2I*

Krom tio ĉi-jare estis unuafoje preparita ekspozicio kun la nomo „Alternativoj“.

Ĝia priskribo de la programlibro: „„„Alternativoj” – *temas pri kelkdeko da diversspecaj bildoj, kiuj estas grupigitaj laŭ diversaj kategorioj (ekologio, ekonomio, edukado, humuro ktp.). La celo de la bildo-kolekto estas prezenti ĉi-maniere, ke tamen „alia mondo eblas”. Ne temas pri iu serioza ekspozicio (plejmulto de la bildoj estas elŝutitaj el la interreto), sed pli pri provo atentigi SES-partoprenantojn pri diversaj temoj, kiuj rilatas nin ĉiujn. Nia celo estas pensigi, kelkfoje amuzi kaj diskutigi – ankaŭ tiaspecaj bildoj estis do intence elektitaj. Pluraj bildoj same taŭgus en pli da kategorioj. Se iu el la bildoj hazarde iun ŝokus, ofendus, aŭ simile, ni petas anticipe pri pardono. Volonte informu nin pri via opinio pri la temoj de la bildoj, aŭ venu diskuti iun el la temoj dum la „Paroligaj rondoj”. Esperanto (same kiel kelkaj aliaj temoj prezentataj en la ekspozicio) estas alternativo – lingva. Ke ekzistas ankaŭ aliaj alternativoj, volas demonstri la bildo-kolekto.”*

Aldone: dum la aranĝo ni antaŭtagmeze donas senpagajn kafo-paŭzojn – por ne uzadi plastajn unufojajn tasojn (ĉe ekz. 250 homoj 2-foje tage tio estus 4 000 forĵetitaj tasoj dum unu aranĝo), ni proponas al la homoj aŭ kunporti propran tason, aŭ ni donas eblon aĉeti tason surloke, ornami ĝin, personigi kaj uzi dum la tuta aranĝo – kaj fine porti ĝin hejmen kiel taŭgan suveniron.

Kompreneble ne al absolute ĉiuj plaĉas ĉiuj tiaj ĉi agadoj – sed ja oni ĉiam rajtas elekti. Dum SES neniu estas devigata al io ajn. Eĉ la

programo estas tute libere vizitebla – se iu ne volas, tiu devas fakte partopreni nenion. Do la libera volo kaj demokrateco estas ĉe ni plene respektataj. Kompreneble, ke ni ĝojos, se pli da homoj manĝos senviande, aŭ se ni sukcesos diskutigi partoprenantojn pri tiaj ĉi temoj. Sed samtempe homoj povas mem elekti, kion ili volas kaj preferas. Kompaton ne eblas al homoj perforte trudi ☺. Tio ankaŭ ne estas la celo de SES – ĝia ĉefa tasko estas instrui al homoj E-on. Se ni apud tio sukcesas almenaŭ iomete pensigi homojn pri la mondo ĉirkaŭ ni, ni ĝojas. Ĝis revido dum iu el la sekvaj SES-oj!

Peter BALÁŽ (Slovakio)
E@I-kunordiganto

PS: Persone mi estas vegetarano (kun plifortiĝantaj inklinoj al veganismo) ekde 13 jaroj. Forigon de viando mi elektis pro etikaj kialoj – estas laŭ mi maljuste (kaj malmorale) nutri sin per mortigitaj bestoj, kiam tio tute ne estas bezonata. Homoj devus agi por evitadi kaj forigadi suferadon en la mondo (ne nur tiun de homoj, sed de ĉiuj estaĵoj). Senvianda manĝo-elekto estas laŭ mi unu el la bonaj vojoj por tio.

Kiel Martinus verdigis mian vivon

Ĉi tiu artikolo temas ĉefe pri la maniero kiel la dana verkisto Martinus influis mian vivon. Danke al lia verko mi iĝis vegetarano kaj ankaŭ e-isto. Sed kiel enkondukon mi volas iom priskribi la vivon de Zamenhof.

Tri fazoj de Zamenhof

Kiam Zamenhof, nur 58-jara, sentis, ke proksimiĝas la fino de lia surtera vivo, li komencis verki artikolon pri tio kiel lia religia kredo ŝanĝiĝis dum la vivo. La sekvaj citaĵoj venas de tiu artikolkomenco:

„En mia infaneco mi kredis je Dio kaj je senmorteco de la animo en tiu formo, en kiu instruis mia denaskiĝa religio. Mi ne memoras tute

precize en kiu jaro de mia vivo mi perdis la religian kredon; sed mi memoras, ke la plej altan gradon de mia nekredado mi atingis ĉirkaŭ la aĝo de 15-16 jaroj.”

„Ĉio, kion mi nun skribas, naskiĝis en mia kapo ne nun, sed antaŭ kvardek jaroj, kiam mi havis la aĝon de 16-18 jaroj; malgraŭ ke mi de tiu tempo multe meditis kaj legis diversajn sciencajn kaj filozofiajn verkojn, miaj tiamaj pensoj pri Dio kaj pri senmorteco preskaŭ tute ne ŝanĝiĝis.”

„Dum en la mondo scienca mi perdos ĉian estimon, mi samtempe en la mondo de kredantoj trovos nenian kompensan simpation, verŝajne nur atakon, ĉar MIA kredo estas tute alispeca ol ILIA kredo... Estus pli prudente, se mi silentus, sed mi ne povas.”

Zamenhof ne sukcesis fini la artikolon pro sia malsano. Sur alkroĉita slipo troviĝis la verŝajne lastaj skribitaj vortoj de Zamenhof:

„Mi eksentis, ke eble morto ne estas malapero...; ke ekzistas iaj leĝoj en la naturo...; ke io min gardas al alta celo...”

Resume eblas diri ke Zamenhof trairis tri religiajn fazojn en sia vivo:
1) kiel infano li havis sian denaskan religion, la judismon
2) kiel junulo li iĝis nekredanto aŭ ateisto dum kelkaj jaroj
3) li poste ekhavis ian neŭtralan kredon je senmorteco kaj Dio. Tiu lia kredo restis en li dum la resto de lia vivo kaj certe instigis lin labori por pli bona mondo diversmaniere i.a. per Esperanto kaj la Homaranismo.

Fazoj ne maloftaj

Verŝajne estas pluraj kiuj iom rekonas la fazojn „infana kredo”, sekvanta „materiismo” kaj poste malfermiteco al „ia neŭtrala kredo” sed sen emo aparteni al iu religio. Laŭ la analizoj de Martinus pluraj havas ĝuste tiajn periodojn en sia vivo kaj simile estis por mi: kiel infano mi havis ian kristanan kredon, kiel adoleskanto mi estis ĝisosta ateisto kaj poste mi ekhavis intereson pri spiritaj aferoj sed tute ne volis eniri iun religion. Tiu intereso ekestis kiam mi, pro

hejmtasko en la gimnazio, devis elekti kaj legi tekston religian aŭ spiritan kaj poste iom skribi pri ĝi. Leginte la libron „Kosmaj lecionoj” de Martinus, laŭ rekomendo de mia patro, mi kun entuziasmo skribis pri ĝi kaj fiere donis la rezulton al mia instruisto de religio. Poste mi volis scii pli pri la mondbildo de Martinus kaj plulegis liajn librojn, i.a. „Livets Bog” (La Libro de la Vivo), „La sorto de la homaro” kaj „Tra la pordo de la morto”.

Vegetara vivo

Ne multajn semajnojn daŭris ĝis mi estis konvinkita, ke ne bonas manĝi viandon, pro influo de libroj kaj artikoloj de Martinus. Familianoj kaj amikoj miris, sed komprenis, ke mi estas serioza pri mia decido vegetare manĝi. Ekde tiu tago kiel 19-jarulo mi neniam manĝas viandon, fiŝojn aŭ marbestojn. Komence mi provis iom propagandi en mia ĉirkaŭaĵo por vegetara manĝado, sed rapide rimarkis, ke tio ne donas bonajn rezultojn. Studante la analizojn de Martinus pri la vivo mi akceptis, ke ĉiuj sekvu siajn inspiron kaj deziron kaj ke ekstera influo eblas nur se la koncerna persono mem volas ricevi konsilojn. Dum kelkaj jaroj mi ankaŭ veganumis, sed tio ne havis tute bonan efikon al mia korpo. Mi perdis tro da pezo kaj ĉiutage estis ia skuado en kelkaj muskoloj. Tiutempe mi ne estis preta por vegana manĝado, mankis kaj nutraĵaj konoj kaj spertoj kuiri vegane. Nun, pli ol 20 jarojn poste, mi ŝatus denove esti vegano sed konstatas ke kuir- kaj gustokutimoj povas esti fortaj bariloj, ne nur por viandomanĝantoj! Ekologiaj lakto-ovo-produktoj ankoraŭ sufiĉas por trankviligi mian malbonan konsciencon rilate al la suferoj de bestoj. Sed mi scias, ke iam bonus transiri al vegana manĝado.

Rilato al bestoj kaj nia korpo

Kio en la libroj de Martinus igis min ŝanĝi al vegetara manĝado? Estis pluraj aferoj, interalie tio, ke la analizoj de Martinus montras, ke indas eviti suferigi aŭ esti parto de suferigado de aliaj vivaj estuloj kaj ankaŭ, ke la plantoj ne spertas suferadon samgrade kiel la bestoj. Do, el suferiga vidpunkto plej bonas manĝi vegane. Alia afero estis

liaj priskriboj pri nia fizika organismo, kiel ĝi ne plu estas adaptita por nevegetara manĝo. En la libreto „La ideala nutraĵo" ekzistas analizoj pri tio kiel nutroelementoj sorbiĝas de nia korpo, kaj klarigoj, ke viandaj manĝaĵoj en longa perspektivo malbone influas nian korpon. Nia korpo konsistas el multegaj „mikroestuloj", kiel ekzemple niaj organoj kaj ĉiuj ĉeloj. Kiam niaj ĉeloj alfrontas la energion de la viandoĉeloj, ekestas ia malharmonio kiu malbonas por ni longperspektive. (Por doni detalan klarigon pri tio necesus multe pli longa artikolo.) En la sama libro Martinus ankaŭ traktas kial evitindas uzi tabakon, alkoholon kaj aliajn drogojn, klarigante, ke tiaj substancoj malfortigas ne nur la fizikan organismon sed ankaŭ la spiritan strukturon de la individuo.

Vivon post vivo

Eblas argumenti, ke viandomanĝado tute bone taŭgas por homoj kaj ke eblas longe kaj bone vivi kiel viandomanĝanto. Tio estas ĝusta se oni rigardas nur unu surteran vivon. Sed Martinus montras en sia verko, ke la interna kerno de ĉiu viva estulo estas *eterna* kaj do transvivas la morton de la fizika organismo. Laŭ Martinus viva estulo konsistas el tri „principoj" kiuj estas kunligitaj en nedisigebla triunuo. Tiu triunuo enhavas: kreanton (la eternan kaj nematerian mion), kreokapablon (ian superkonscion kun i.a. talentkernoj kaj maskla kaj femala polusoj) kaj kreitajn aferojn (i.a. la tagkonscion, niajn talentojn, la fizikan korpon, la spiritajn korpojn ks). Kiam nia fizika korpo ne plu povas porti nian tagkonscion, ekzemple pro severa akcidento aŭ malforteco rilate al alta aĝo, ni forlasas la ne plu funkciantan korpon kaj ankaŭ la fizikan mondon portempe. Tiam nia konscio transiras al korpo kiu apartenas al nia spirita strukturo kaj konsistas el radiforma materio (ia elektra energio). Simile estas kiam ni dormas, sed kun la diferenco, ke tiam nia mio daŭre havas kontakton kun nia fizika korpo kaj pro tio nia konscio povas rapide reveni al ĝi (kaj ni vekiĝas). Do, kiam ni „mortas" ni fakte ne mortas, sed simple niaj mio kaj konscio forlasas nian fizikan korpon kaj transiras al korpo radiforma en la spirita sfero. „Mortinte", post

agrabla ripozado en la spiritaj mondoj dum kelkaj aŭ multaj jaroj, ni denove estas pretaj reenkarniĝi por daŭrigi nian evoluon por iĝi „fina homo” tute sen bestaj aŭ egoismaj trajtoj. Ni homoj surteraj ĝenerale ne povas bone taksi kiuj manĝaĵoj estas tute taŭgaj por ni el plurviva vidpunkto. Sed danke al ripetaj enkarniĝoj en la fizika mondo, ni plu kaj plu evoluas morale, inteligente, saĝe kaj diverstalente. Laŭ Martinus homo ĉiam enkarniĝas kiel homo, hundo ĉiam kiel hundo ktp, sed la fizika planedo povas malsami de vivo al vivo. Ĉiuj specioj havas sian evoluvojon. Ni homoj surteraj preskaŭ forlasis la bestan regnon, sed ankoraŭ havas multajn bestajn trajtojn en ni mem.

En la estonteco

Martinus priskribas, ke la homaro iom post iom forlasos militadon, mistraktadon, suferigadon k.s., kvankam ankoraŭ restas multe da teruraĵoj sur la tero antaŭ ol la homaro atingos pli altan evoluŝtupon – la tiel nomatan „veran homregnon”. Sed ni jam survojas al tiu pli alta stadio, forlasante la bestan regnon. Ĝis nun ĉefe la teknika evoluo estis tre rapida, la morala evoluo de la homaro ne estis same rapida. Pro la teknika kaj intelekta evoluo la militoj iĝis pli teruraj kaj grandskalaj ol iam ajn en la historio. Sed i.a. pro ĉiuj militoj kaj el ili venantaj katastrofoj, la homaro spertas grandan suferadon, kaj ĝuste la suferado puŝas la moralan evoluon antaŭen. Estonte kaj la teknika evoluo kaj la morala evoluo de la homaro estos multe pli progresintaj ol hodiaŭ kaj tiam ĉiuj homoj manĝos vegetare aŭ vegane. Iam establiĝos mondregistaro kiu superrigardos ĉiujn komunajn valorojn de la tero. Ĝi kunordigos ĉiujn naciojn kaj certigos, ke ne plu okazos armilaj konfliktoj. En tiu tempo verŝajne kaj Esperanto kaj la verko de Martinus havos gravan rolon, i.a. en la lerneja sistemo. Miatakse Esperanto, la mondbildo de Martinus kaj Unuiĝintaj Nacioj donos bazon por nova internacia mondregno, iam floranta sur nia bela planedo en la estonteco. Ni vidos, sed ne ĉi-vive sed en venontaj vivoj, ĉu plenumiĝos la Zamenhofa revo, ke *„la homoj iam kunfandiĝos en unu neŭtrale-homan popolan”*. Martinus antaŭvidis, ke post 3000 jaroj la homaro estos tute forlasinta la bestan regnon kaj

vivos en „la vera homregno” plene en harmonio kaj kun nekondiĉa amo inter ĉiuj homoj.

Dankemo

Danke al la verko de Martinus mi fariĝis vegetarano kaj iom poste ankaŭ esperantisto, i.a. pro tio, ke la Instituto de Martinus subtenas E-on. Danke al Esperanto mi konatiĝis kun multaj interesaj kaj ĉarmaj homoj tutmonde, i.a. mia edzino Sonja Petrović el Serbio. Dum pluraj jaroj ni ambaŭ estis tre aktivaj en la E-movado, i.a. en TEJO, E@I kaj lernu.net. Ni nun havas „verdan familion”, kun du infanoj, kiuj manĝas vegetare kaj parolas i.a. E-on. Ne plu ni multe aktivas en la E-movado, sed venontsomere ni helpos organizi E-semajnon en Martinus-Centro en Danlando kaj tuj poste Renkontiĝon de E-istaj Familioj en Svedio. Vegetarismo, la mondbildo de Martinus kaj Esperanto estas por mi bonega kombino kiu kreas en mi esperon kaj ankaŭ dankemon!

Somera kurso de Martinus-Centro en Esperanto

La 26an de julio ĝis la 2a de aŭgusto eblos kune kun aliaj esperantistoj studi la analizojn de Martinus. La kurso okazos en la Martinus-Centro de Klint, ĉemara urbeto kiu situas ĉ 3 horojn for de Kopenhago, la ĉefurbo de Danlando. Al somera kursosemajno de la centro venas kutime ĉ 200 homoj, ĉefe el la skandinavaj landoj sed dum kelkaj semajnoj estas instruado ankaŭ en la angla, germana, hispana kaj Esperanto. Krom prelegoj, studgrupoj, diskutrondoj kaj ĉemaraj promenadoj eblas bone manĝi kaj amikumi en la vegetara restoracio de la centro. Al la programo de la Esperanto-grupo kontribuos i.a. Jonas Dalmose, Mathias Dalmose, Hokan Lundberg kaj Henning Sato von Rosen. Por pli da informoj kaj prezoj, vidu *www.martinus.dk/eo* aŭ skribu al *esperanto@martinus.dk.*

Hokan LUNDBERG (Svedio)

PS. Se vi ŝatus legi pli pri la du „pacosemantoj” Zamenhof kaj Martinus, vidu *http://hokanx.ikso.net/Zamenhof_kaj_Martinus.pdf.*

Lakto: ĉu devigata? Ĉu sendamaĝa?[1]

Ekde 1941 diversaj reklamkampanjoj en Belgio intense antaŭenigis la konsumadon de (bovin)lakto. Ili celis precipe infanojn. En multaj belgaj lernejoj ekde 1951 oni proponis al la infanoj ĉiutage lakton. La kialoj? Oficiale la sanigaj ecoj de lakto. Sed ni scias nun jam pli bone. Precipe gravis, ke la lakto'flako' kaj buter'monto' estu forkonsumitaj. Lakto jes ja enhavas utilajn nutraĵerojn sed ili ne estas nepraj. La plej konata el tiuj nutraĵeroj estas kalcio. La reklamo provis kaj provas kredigi al ni, ke 'kalcio necesas por sanaj ostoj; en lakto estas multe da kalcio; do ni devas trinki multe da lakto por sanaj ostoj'. Tamen, pluraj studoj montris, ke ne estas pruvo pri la ligo inter laktokonsumado kaj prevento de ostomaldensiĝo. Kontraŭe, oni devas pripensi la tiel nomatan 'kalcio-paradokson': en landoj kun plej multe da kalcio-konsumado estas plej multe da kokso-rompiĝoj. Estas ankaŭ aliaj sankialoj ne trinki (multe da) lakto. Unue, la plimulto de la homoj en la mondo (75%) ne toleras bovinlakton aŭ eĉ havas alergion kontraŭ ĝi. Due, se oni trinkas, kiel oni konsilas, tri glasojn da lakto tage, tio aldonas al la taga nutrado 465 kaloriojn. Nun, kiam multaj homoj jam estas tro dikaj, ĉu estas bone konsili trinki pli da lakto? Estas pli konsilinde manĝi pli da legomoj, precipe la malhelajn foli-legomojn, kiuj enhavas multe da kalcio. Lakto kaj fromaĝo ankaŭ enhavas multe da saturita graso, kiu same malbonas por nia sano.

Sed estas ankaŭ pluraj aliaj kialoj kontraŭ la konsumado de lakto. Ili esence similas al la kialoj ne manĝi viandon: por la medio kaj por la bestoj. Ne multaj homoj pri tio konscias. Same kiel por bovoj, kiujn oni kreskigas por la viando, ankaŭ lakto-bovinoj bezonas multe da manĝo (necesas pli da sojo por bovinlakto ol por sama kvanto da sojo-trinkaĵo!), kaj do multe da tero, kaj multe da akvo (por trinki kaj por produkti la manĝaĵojn). Ili ankaŭ eligas multe da gasoj, interalie metano, kiuj kontribuas al la forceja efiko, kiu varmigas la klimaton.

---

[1] *Fonto: http://www.melkmoetniet.be/*

Kiam temas pri viando, homoj almenaŭ komprenas, ke la bestoj mortas por tio. Sed multaj homoj supozas, ke la produktado de lakto ne damaĝas la bestojn kaj ke ne okazas mortigoj de bovinoj kaj bovidoj por produkti lakton. Tamen tio ja estas la kazo. Dum bovino povas vivi normale 20 jarojn, lakto-bovino estas buĉata kiam ŝi havas nur 5-6 jarojn. La bovidoj, forprenitaj de la patrino ĉe la naskiĝo, estas, kiel kromprodukto de la lakto-industrio, buĉataj por havigi al la konsumanto bovidviandon. En la sekva numero de nia revuo vi povos legi pli pri la vivkondiĉoj de laktobovinoj kaj iliaj bovidoj.

Heidi GOES (Belgio)

Hamburgero el laboratorio

La 5an de aŭgusto 2013 Hanni RÜTZLER, aŭstra nutraĵosciencisto, kaj Josh SCHONWALD, usona nutraĵoĵurnalisto, gustumis hamburgeron kiu estis farita en laboratorio de la nederlanda profesoro Mark POST (Universitato de Maastricht). Ilia opinio estis, ke ĝi nek bongustas, nek malbongustas kaj ke mankas graso kaj gusto, sed ke ĝi donas la 'senton' de viando. La hamburgero kostis preskaŭ 250 000 eŭrojn kaj daŭris 3 monatojn por fari ĝin (la esploroj daŭris 5 jarojn!). La profesoro kontentis pri la opinio de la gustumantoj, ĉar li pruvis la eblon de 'artefarita' viando. Li substrekis, ke bovo bezonas pli da tempo por fari tiom da viando...

Sed kio estas tiu hamburgero? Ĝi estas farita surbaze de muskolo-ĉeloj de franca kaj belga bovinoj, kiujn la profesoro 'nutris' en miksaĵo de feta bovsero kaj aliaj nutraĵoj tiel, ke ili plimultiĝis. Fine estis en la hamburgero 40 miliardoj da ĉeloj, en la formo de 20 000 pecoj da muskolhisto. La kuiristo Richard MCGEAWN aldonis (interalie?) safranon, panerojn, sukon el ruĝaj betoj kaj vinon por la koloro, ĉar unue la viando estis simple grizkolora.

Kial ĉi tiu eksperimento? La profesoro kaj la donacinto (Sergey BRIN, kunfondinto de *Google*) volas helpi solvi la problemon de manko de manĝaĵo, sekve de tio, ke la konsumado de viando en la

sekvaj jardekoj multe kreskos, dum jam nun la monda brutaro multe premas la teron. El nur kelkaj ĉeloj oni povas produkti multajn kilogramojn da viando, ne necesas tiom polui la akvon, aeron kaj teron, ne necesas tiom da malbona traktado kaj mortigoj de bestoj ktp.

Dum la gustumado la publiko, kiu ne rajtis gustumi pro tio, ke estis nur unu hamburgero, demandis ĉu la gustumantoj estas pagitaj aŭ kontraktitaj (ŝajne ne), kaj kiel prof. POST pensas enmerkatigi la viandon (kio cetere povas okazi plej frue post 10 aŭ 20 jaroj) ĉar homoj estos hezitemaj pro la deveno de la viando. Li respondis, ke homoj estu bone informitaj pri la deveno [*ĉu vere tamen la produktado en feta bovsero estas tiom alloga? – HG*] kaj ke ili ankaŭ estu informitaj pri la malavantaĝoj de la hodiaŭa viandproduktado kaj la avantaĝoj de la laboratorie bredata/kultivata viando.

Sed ĉu ĉi tiu estas taŭga por vegetaranoj? Multaj vegetaranoj opinias, ke ne. Evidente, ankoraŭ necesas ĉeloj de bovo por fari ĝin, sed Tobias LEENAERT, estro de la flandra asocio por vegetarismo [*EVA, vidu EV 2008 p.10-11*] opinias, ke ĝi povas iam iĝi tute vegetara kaj konvinki homojn se ĝi vere gustas kiel viando. Tamen li, kaj ankaŭ la 'vegetara buĉisto' Jaap KORTEWEG opinias, ke pli da atento tamen iru al la pli evidentaj viando-alternativoj, kiel ekzemple tiuj faritaj de Jaap el lupeno.

Kion vi opinias? Ĉu vi aŭdis pri ĉi tiu hamburgero en via lando? Kion diris la amaskomunikiloj aŭ la vegetaranoj ĉe vi? Sciigu al la redakcio!

Fontoj: artikoloj el *De Morgen* (flandra gazeto), *6/8/2013 p.5* kaj *7/8/2013, p.9*; *http://www.scientias.nl/zo-smaakt-s-werelds-eerste-in-het-lab-gekweekte-hamburger-livefeed/90615 =http://lnk.nu/scientias.nl/2t2i*, *http://www.nieuwsblad.be/article/detail.aspx?articleid=DMF20130805_00681857 = http://lnk.nu/nieuwsblad.be/2t2j.aspx; http://www.deredactie.be/cm/vrtnieuws/wetenschap/1.1695033 = goo.gl/yBOLfz* kaj *http://www.vegetarianbutcher.com/*.

Heidi GOES (Belgio)

La Fundamenta Gramatiko en latina traduko

En la komenco estis *"rosa, -ae..."* kaj poste ni diligente daŭrigis la lernadon de la latina lingvo kaj de la lernejaj ordinaraj benkoj ni alpaŝis al famaj latinaj tekstoj de antikvaj aŭtoroj.

Multon ni lernis per la latina lingvo ankaŭ etimologie kaj multe ni tradukis en diversajn lingvojn. Ne ĉiuj esperantistoj junaj kaj ne plu junaj scias, ke la *Fundamenta Gramatiko de Esperanto* de L. L. Zamenhof glisis ankaŭ en la latinan lingvon. Tion ni malkovris legante la bultenon de Portugala Esperanto-Asocio NIA BULTENO kaj kun la permeso de la redaktoro s-ro A. MARTINS – TUVÁLKIN kaj de la tradukinto s-ro Gonçalo NEVES jen la traduko de la Fundamenta Gramatiko de Esperanto latine, el NIA BULTENO N-ro 94 (2012.04-06), kiun sendube la samideanoj, kiuj lernis la latinan, legos kun plezuro:

La Fundamenta Gramatiko de Esperanto latinen tradukita

A – Litterarum ordo

Aa, Bb, Cc, Ĉĉ, Dd, Ee, Ff, Gg, Ĝĝ, Hh, Ĥĥ, Ii, Ĵĵ, Kk, Ll, Mm, Nn, Oo, Pp, Rr, Ss, Ŝŝ, Tt, Uu, Ŭŭ, Vv, Zz.

N.B. Licet officinis typographicis, quibus signa *"ĉ, ĝ, ĥ, ĝ, ŝ, ŭ"* non suppeditant, pro iis *"ch, gh, hh, jh, sh, u"* uti signis.

B – Normæ

I – Indefinitus non est hac in lingua articulus, cui finitus tantum suppetit (*"la"*), qui quidem secundum genus, casum numerumque non mutatur.

N.B. Articulus esperanticus æque quam articuli aliorum utendus est sermonum. Cui autem articulo in utendo inferuntur impedimenta, ei licet eum principio omittere.

II – Nomina in litteram *"o"* exeunt substantiva, quibus littera *"j"* ad pluralem additur efficiendum, quorum duo tantum sunt casi, scilicet nominativus atque accusativus, qui quidem exito *"n"* addito e nominativo trahitur, quorum ceteri præpositionibus significantur casi, scilicet: genitivus præpositione *"de"* dativus *"al"* ablativusque *"per"* aut aliis præpositionibus.

III – Nomina in litteram *"a"* exeunt adiectiva, quorum casi numerique æque quam substantivorum efficiuntur, quorum comparativum adverbio *"pli"* atque coniunctione *"ol"* superlativumque adverbio *"plej"* effinguntur.

IV – Ecce numeralia primaria, quæ quidem declinantia non sunt: *"unu, du, tri, kvar, kvin, ses, sep, ok, naŭ, dek, cent, mil"*, quorum denaria ac centenaria coniunctione efficiuntur numeralia, e quibusque ordinaria adiectivo addito exito, multiplicativa suffixo *"-obl"*, divisa suffixo *"-on"*, collectiva suffixo *"-op"*, distributiva præpositione *"po"* trahuntur numeralia, quibus quidem figuratione licet utaris substantiva adverbiaque.

V – Ecce pronomina personalia: *"mi, vi, li, ŝi, ĝi* (quod quidem ad rem bestiamque pertinet), *si, ni, vi, ili, oni"*, e quibus possessiva adiectivo addito exito trahuntur pronomina, quæ quidem æque quam substantiva declinantur nomina.

VI – Verba secundum personam numerumque non mutantur eademque hisce ostentantur figuris: tempus præsens exitum *"-as"*, tempus perfectum *"-is"*, tempus futurum *"-os"*, modus conditionalis "-us", modus imperativus *"-u"*, modus infinitus *"-i"* accipit; quorum autem participia sive adiectiva sive adverbia hisce effinguntur suffixis: activum præsens *"-ant"*, activum perfectum *"-int"*, ativum futurum *"-ont"*; passivum præsens *"-at"*, passivum perfectum *"-it"* passivumque futurum *"-ot"*. Quorum tamen omnes figurationes

passivæ conveniente figura verbi "esti" simul cum participio postulati verbi efficiuntur passivo, quod ad effingendum præpositio *"de"* utenda est.

VII – Adverbia in litteram *"e"* exeunt, quorum comparativi gradi æque quam adiectivorum efficiuntur.

VIII – Omnes præpositiones nominativum postulant casum.

IX – Omnium recitatio verborum eorum scribendi rationi plane convenit.

X – Accentus pænultimam in syllabam nunquam non incidit.

XI – Verba simplicium coniunctione verborum, præcipuo in exito dimisso verbo, duplicanda sunt.

XII – Verbum *"ne"* deponendum est apud aliud negans verbum.

XIII – Verba accusativum accipiunt exitum, ut motus eam in partem significetur.

XIV – Tametsi omnes præpositiones definitam atque constantem habent vim, scito tamen cum e sententia non patet quam utendam esse præpositionem, suppetere præpositionem *"je"*, quæ quidem nullam propriam ostendit vim, ac licere pro præpositione accusativum sine præpositione utaris casum.

XV – Externa verba, quæ quidem pleræque linguarum ex eodem acceperunt fonte, immutabilia in esperanticum transeunt sermonem eademque tamen eius ratione scribendi linguæ efferenda sunt. Scito tamen apud pluria verba iisdem e radicibus verbum tantum primarium immutabile in esperantum transeundum esse, e quo cetera esperanticas secundum normas trahenda sunt verba.

XVI – Licet vocalem substantivorum articulique elidas extremam ipsiusque in locum apostrophum supponas.

Scribebam Olisipone, Kalendis Iuliis anno MCMLXXXVII / *Lisbonon, la 1-an de julio 1987* *Gonçalo NEVES (Portugalio)*

En la Antaŭparolo de la Fundamento de Esperanto L. L. Zamenhof asertas: „Por ke lingvo internacia povu bone kaj regule progresadi kaj por ke ĝi havu plenan certecon, ke ĝi neniam disfalos kaj ia facilanima paŝo de ĝiaj amikoj estontaj ne detruos la laborojn de ĝiaj amikoj estintaj, – estas plej necesa antaŭ ĉio unu kondiĉo: la ekzistado de klare difinita, neniam tuŝebla kaj neniam ŝanĝebla **Fundamento** de la lingvo… Mi finas do per la jenaj vortoj:

1. pro la unueco de nia afero ĉiu bona esperantisto devas antaŭ ĉio bone koni la *fundamenton* de nia lingvo;” …

Sendube ĉiu TEVA-ano posedas kaj bone konas la *Fundamento*-n. Se iu TEVA-ano, kiu uzas la italan lingvon, deziras plian ekzempleron de la *Fundamento de Esperanto* de L. L. Zamenhof – itala eldono – bonvolu skribi al: Lilia FABRETTO – *centro.p@virgilio.it*, aldoni vian poŝtan adreson kaj vi ricevos omaĝe unu ekzempleron de la *Fundamento* – itala eldono –, ĝis elĉerpiĝo de la stoko.

Lilia FABRETTO (Italio)

Pomo (I.)

Italoj diras: „*Una mela al giorno toglie il medico di torno*!” (t.e. „pomo ĉiutagdiete forigas kuraciston!”)

Fakte nenio estas pli saniga ol pomo kaj ĝi estas, ekde ĉiam, aliancano de beleco: ĝi havas kalorian kontribuon iom malaltan kaj, danke al pektino, ĝi helpas elimini de la korpo la toksajn substancojn. Krome pomo taŭgas por pretigi hejme kosmetikajn maskojn.

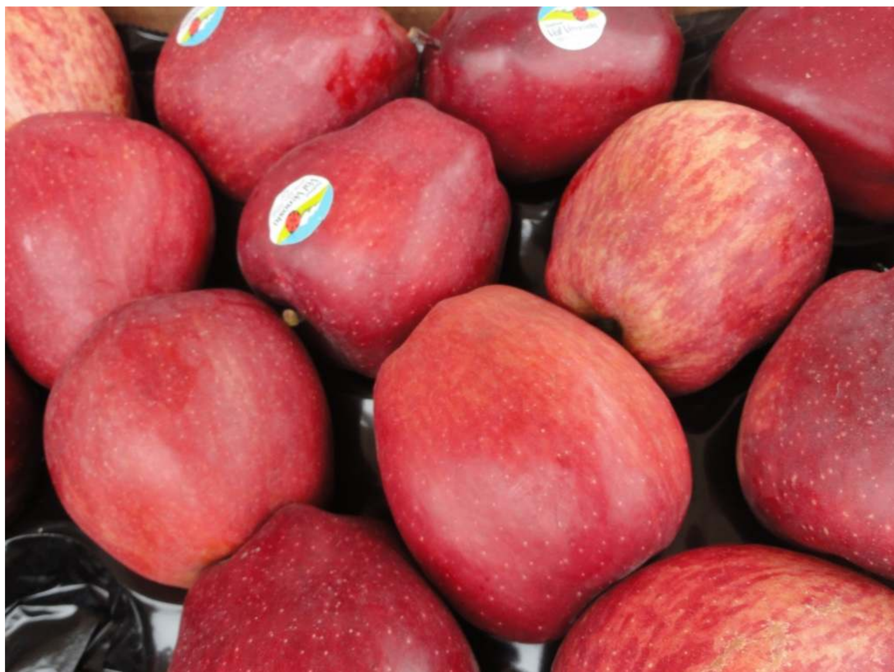
Pomo kaj ĝia enhavo

Pomo havas antioksidantan povon; enhavas gravajn vitaminojn kiel ekz. A, B_1, B_2, B_6, E kaj C, folia acido, flavonoidoj kaj karotenoidoj.

Ĝi enhavas ĉirkaŭ 85% da akvo. Pro tiu ĉi karakterizaĵo ĝi estas taŭga por **maldikigaj terapioj,** ĉar ĝi donas senton de sato, dum 100

gramoj da frukto alportas nur ĉ. 45-57 kilokaloriojn. Pomo krome enhavas fruktozon kaj fibrojn, specife pektinon, kiu helpas la intestan peristalton kaj reduktas la kolesterolon en la sango kaj pro tio ĝi malhelpas multajn malsaniĝojn de la kardivaskula sistemo, inter ili infarkton, ikton, arteriosklerozon.

Unu 100-grama pomo enhavas ĉirkaŭ 12 mg da **vitamino C**, do 20%-on de la ĉiutaga bezono por plenkreskuloj. La maksimumo de la vitamino C ĉeestas kiam la frukto estas matura kaj ĉefe en la ŝelo. Atentu: varmo kaj aerkontakto difektas vitaminon C; konsilindas manĝi pomon ĵus rikoltitan (bedaŭrinde ofte ne eblas!), nekuiritan kaj kun la ŝelo (se ĝi ne estas kemie traktita!). Pomo estas dieta fonto ankaŭ de polifenoloj.



Tiu ĉi frukto **estas aplikebla** ankaŭ en la kazo de gastroenterito, diareo, gala kalkuluso kaj maldikigaj dietoj. Malsame ol aliaj fruktoj, ĝi ne favoras la intestajn fermentadojn kaj estas elpuriga. Ĝi eĉ

eliminas glukozon el la sango kaj, entenanta malmultajn sukerojn, ĝi estas taŭga por diabetuloj.

Pomo, laŭ speco, havas diversajn formojn kaj kolorojn; por sano, ŝajnas esti preferinde manĝi la ruĝan, ĉar ĝi enhavas pli grandan kvanton de piruvato, kiu malhelpas gras-akumuliĝon kaj favoras la redukton de la adipo amasigita en la korpo.

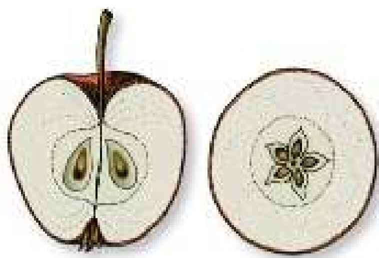
Receptoj por sano:

– gripo: dum 3 tagoj manĝu nur nekuiritajn pomojn, por purigi sangon kaj plifortigi imunan sistemon.

– reŭmataj doloroj, podagro, kojlito: trinku ĉiutage 4-5 tasojn da akvo de boligitaj ŝeloj de pomoj (ne kemie traktitaj). Taninoj kaj kalio kiuj estas en pomo obstaklas la formadon de uracido, kiu kaŭzas tiujn ĉi malsanojn.

– dentpurigado: pomo havas preskaŭ grajnecan konsiston, kiu estigas delikatan abrazian efikon sur la dentsurfaco kaj tute ne estas agresa por la gingivo.

Pomo (*Malus pumila*) estas la **frukto**, vere pli precize la falsa frukto, de pomarbo. La frukto formiĝas pro la kresko de la flora receptaklo kune kun la ovario kaj sekve estas falsa frukto; havas globan formon, kun diametro de 5-8 centimetroj, komence kun verda kaj post la maturiĝo kun varia koloro, laŭ speco somera-aŭtuna-vintra, de flava-verda ĝis ruĝa. La vera frukto, kiu devenas pro la kresko de la ovario, estas la stumpo, kiu havas konsiston pli ledecan kompare al la pulpo.



La **floroj** estas hermafroditaj, blankrozakoloraj ekstere kaj blankaj interne; ili havas kvinpetal-korolojn.

La **folioj** havas ovalan limbon, segildentan randon, akrapintan kaj rondabazan, estas 5-12 cm-ojn longaj kaj 3-6 cm-ojn larĝaj. La petiolo estas 2-5 cm-ojn longa.

La pomarboj atingas la altecon de 5 ĝis 12 metroj, ili havas densan kaj riĉan foliaron kaj neprofundajn radikojn, glatan arboŝelon. Ili **originas** el Centrazio, el la suda parto de Kaŭkazo; la evoluo de botanikaj pomoj verŝajne reiras al la Neolitiko, hodiaŭ ĝi estas intense kultivata en Ĉinio, Usono, Rusio, Eŭropo (ĉefe en Italio kaj en Francio). Sur unu hektaro oni povas **produkti** ĉ. 40 tunojn. Koncerne la rikolton, oni atentas pri la koloro, la pulporezisto kaj la amelenhavo de la pomoj.

Pomo estas la frukto kiun oni trovas dum la tuta jaro. La natura **maturiĝo** en Eŭropo okazas de aŭgusto ĝis oktobro, ĝia **natura konservado** varias laŭ speco sed, pro la alta kvanto de organikaj acidoj, normale daŭras de unu ĝis kvar monatojn.

En la **industria konservado** estas gravaj la fizikaj kondicoj: post la rikolto, la fruktoj estas konservataj kun temperaturo de 1,0 ĝis 3,5°C, kun relativa humideco de 59-68%. Por longdaŭraj konservadoj oni uzas frostoĉelojn kun atmosfero pli riĉa je CO_2. Nuntempe oni utiligas la akvomalvarmigan (*hydrocooling*) sistemon kiu permesas pli bonan konservadon de frukto pro akvumado en malvarma medio.

Estas ankaŭ aliaj eblaj metodoj de konservado, inter ili estas:
– normala atmosfero, kun temperaturo ĉ. 0°C, relativa humido de 85-90%, kiu bontenas pomojn dum 2-3 monatoj,
– kontrolata atmosfero, kun temperaturo iomete super 0°C kaj koncentrado de O_2 kaj CO_2 sub 10%,
– la sistemo „malmultega oksigeno” (*Ultra Low Oxygen*) je malfortega koncentriteco de O_2,
– eblas ankaŭ sub atmosfera konservado, kun premo de 0,13 atm kaj ankaŭ la formovo de etileno, dum la konservado, per $KMnO_2$.

Pomarbo **akomodiĝas** al malsamaj grundoj, rezistas al malvarmo (ĝis -25°C, kun iuj esceptoj), kaj al malfruaj frostiĝoj depende de la

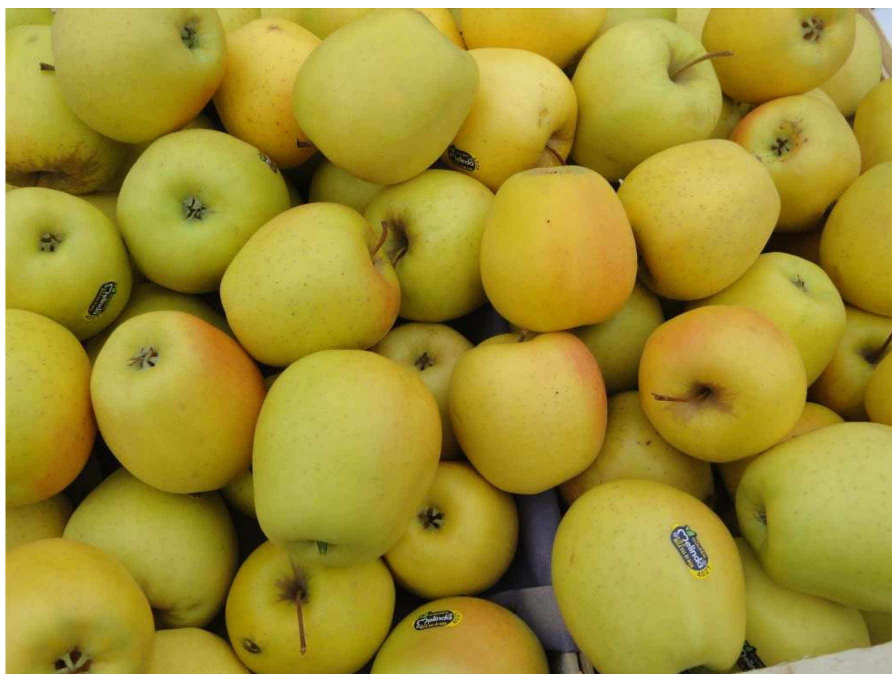
tempo de sia florado. Ĝi povas esti trafita de malsamaj **malsanoj**, kaŭzitaj de fungoj aŭ de insektoj (koĉenilo „Quadraspidiotus perniciosus”, griza afido „Dysaphis plantaginea” kaj lepidopteroj „Cydia pomonella”, „Orgyia antiqua”, „Cossus cossus”).

Varioj

Laŭ ĝia uzado oni distingas la variojn: por tablo (por manĝi), por kuirado, por industrio kaj cidro; kaj laŭ la sezono de maturiĝo: someraj, aŭtunaj kaj vintraj pomoj.

Tipoj de pomoj

Ekzistas ĉirkaŭ 7000 varioj da pomoj, de malsama origino en malsamaj landoj. Ili estas malsimilaj laŭ koloro, gusto, konsisto de la pulpo kaj nutraj entenoj. Nur en Italio estas ĉirkaŭ 1 000 specioj kaj multaj jam malaperis.



Varioj estas rimarkeblaj loke kaj regione. La kultivado de tradiciaj varioj disvastiĝas hejmnivele (familinivele) kaj fruktoj estas disponeblaj nur en niĉlegombazaroj. Bedaŭrinde la sistemo de unuformigita kultivado kaj de distribua reto reduktis drame la disponeblan gamon en la granda distribuo en nur ses-ok varioj, kiuj kovras 90% de la tuta produkto. Nur tri-kvar estas la naciaj varioj. Tio devenas de ekonomiaj faktoroj: grandskala kultivado ne kapablas mastrumi taŭge ĉiujn variojn kaj krome la granda distribuo kapablus mastrumi ilin eĉ malpli.

Komercaj varioj estas bred-elektataj ĉefe pro rezisto al transporto (skumovoj, puŝoj, kolizioj) kaj pro konservado dum longaj periodoj.

Jen kelkaj kultivataj varioj:

Stark, *Ruĝa pomo de la Montoj Sibillini, Red Delicious, Rome Beauty, Seika, Campanina, Costa's trade, Cox* kaj

– *Annurca*: pli malgranda ol aliaj specoj de pomo, rondforme kun ŝelo ruĝa striita. La pulpo estas blanka, kompakta, sukoplena, dolĉa, agrable acideta;
– *Braeburn*: malhelruĝa aŭ skarlata ŝelo, pulpo kompakta, dolĉa-acideta gusto;
– *Elstar*: ruĝa kaj flava ŝelo, bongusta, sukoplena;
– *Fuji*: ruĝa-roza ŝelo, kraka kaj sukoplena pulpo, dolĉa gusto, riĉa je fruktozo;
– *Golden Delicious*: flava ŝelo, kraka kaj kompakta pulpo, dolĉa gusto iomete acideta, de usona origino;
– *Granny Smith*: ŝelo de intensa verda koloro, riĉa je magnezio;
– *Jonagold*: dolĉakra, aroma, kruciĝo inter *Golden delicious* kaj *Jonathan*;
– *Pink lady*: ŝelo roznuanca, kruciĝo inter *Golden delicious* kaj *Lady Williams*;
– *Renetta*: neregulforma, ruĝa kaj verda ŝelo;
– *Renetta griza*: plata formo, pulpo raspa kaj rusta, pulpo nerafinita, blankkrema koloro;

– *Royal Gala*: ŝelo ruĝintensa kolore kun vejno pale flava, pulpo malmola kaj kraka, dolĉa gusto iomete acida;
– *Stark Delicious*: ruĝa ŝelo, delikata kaj kraka pulpo, aroma gusto, aparte riĉa je karoteno kaj retinolo;
– *Stayman Winesap*: raspa flavverda ŝelo punktita ruĝe, kun dura kaj kraka pulpo, dolĉakra gusto.
(*daŭrigota*)

Filomena CANZANO (Italio)

DENTOKREMOJ

Antaŭ nelonge mi eksciis interesan informon de bona amikino, kaj mi urĝas plusendi ĝin al ĉiuj miaj karaj vegetaranaj geamikoj. Estu atentaj, kiujn dentokremojn vi aĉetas! Sur ĉiuj dentokremujoj sur la suba ekstremaĵo de la tubeto troviĝas kolora rektanguleto, kiu sciigas nin pri la speco de la dentokremo! La rektanguleto povas esti: verda, blua, ruĝa, nigra.

Specifa signifo de tiuj koloroj:

VERDA: la dentokremo estas natura.

BLUA: la dentokremo estas natura kaj medicina.

RUĜA: la dentokremo estas natura kaj kemia.

NIGRA: la dentokremo estas pure kemia.

(Mi ne estas pagita por fari reklamon aŭ malreklamon al iu ajn dentokrem-fabriko! Sed mi konscience sciigas vin, ke ekzemple:
Verda estas: GENNA DENT JUNIOR, ANTICA ERBORISTERIA
Nigra estas: AQUA FRESH, SENSI BLUE)
Antaŭ la aĉetado rigardu la koloron de la rektanguleto!!!

Julia SIGMOND (Rumanio)

MANĜI KUKON KAJ DAŬRE HAVI ĜIN[2]

Estis malvarma kaj venta vintra posttagmezo, maltaŭga por ludi per sledo aŭ neĝpilkoj... En la kuirejo de avino Marina estis agrable varme kaj bonodore.



„Peĉjo, ĉu vi volus helpi min fari spickukon?" demandis Marina.

Peĉjo jesis ĝoje kaj tuj iris lavi la manojn. Li jam sciis, ke tio estas la unua etapo de la ludo, kiam li helpas la avinon en la kuirejo. La dua etapo estis la surmeto de la blua antaŭtuko, kiun Peĉjo tre ŝatis. Ĝi similis peceton da ĉielo, kun blankaj etaj nuboj ursoformaj.

Nu, jen atendis Peĉjo en la kuirejo, preta por helpi pri la kreado de spickuko. Marina unue preparis freŝan pomsukon pere de sia sukaparato. Ili trinkis kune pomsukon kaj rezervis duonon de taspleno por la kuko. Marina metis sur la tablon, apud la pomsuko, ĉiujn aliajn ingrediencojn krom la spicoj kaj la aromaĵoj. Kiam venis ties vico, Marina malfermis tirkeston plen-plenan je spicaĵoj kaj aromaĵoj, elektis el tie zingibran pulvoron kaj petis de Peĉjo elekti aliajn 3 boteletojn. Peĉjo flaris atente ĉiun boteleton kaj finfine elektis: vanilon, cinamon kaj kariofilon. Poste, ili kune pesis,

[2] *Noto: La rakonto kaj la recepto pri spickukoj aŭskulteblis ĉe „Esperanta Retradio" en januaro 2013.*

mezuris, miksis kaj knedis la ingrediencojn, ĝis la pasto fariĝis tre facile muldebla.

Ili lasis la paston en la fridujo dum kelka tempo. Dume, ili babilis. Marina rakontis al Peĉjo pri siaj jaroj en la mezlernejo, kiam interreto ankoraŭ ne ekzistis, kaj ŝi korespondis kun esperantistaj geamikoj pere de paperaj leteroj. Danke al tiu korespondado, ŝi kolektis pli ol 20 receptojn pri spickukoj el multaj landoj. Ŝi ricevis ankaŭ fotojn pri tiuj kukoj, mulditaj permane aŭ detranĉitaj pere de ŝablonoj. „Kaj kie estas nun la kajero kun receptoj?" demandis Peĉjo. Sed Marina bedaŭris… „Ĝi perdiĝis…" ŝi diris. Peĉjo demandis: „Kaj tiu recepto, kiun vi uzis hodiaŭ, estas do tiu, kiun vi plej ŝatis kaj tial vi rememoras ĝin, ĉu ne?"



Marina respondis: „Ne… fakte ne… Mi neniam faras dufoje ekzakte la saman paston… Mi elektis kelkajn receptojn, kiujn mi plej ŝatis, kaj iel miksis ilin, adaptis ilin al mia gusto. La bazajn ingrediencojn mi ne plu kutimas ŝanĝi, sed la spicojn kaj aromaĵojn jes ja. Ĉiufoje mi elektas po tri aŭ kvar el ili kunmetante ilin iom alimaniere… kaj tial la rezulto estas ĉiufoje surprizo!"

Fin-fine, venis la plej ekscita momento de la ludo. Marina ekfunkciigis la fornon kaj ŝmiris du fornopletojn per olivoleo. Peĉjo muldis formon de pupo el la pasto. Per pecoj de sekaj fruktoj, li faris la okulojn kaj buŝon de la pupo… kaj jen ĉio. Intertempe, Marina muldis kelkajn steletojn kaj florojn.

La forno jam estis hejtita, kiam Marina enfornigis la pletojn. Post malpli ol 15 minutoj la kukoj estis tute pretaj. Peĉjo ĝojis kaj saltis en la kuirejo, dum Marina ordigis kaj purigis la tablon.

Kelkan tempon, ŝi ne plu zorgis pri la nepo, ĝis ŝi subite rimarkis, ke Peĉjo… malaperis. Ŝi trovis lin kaŝita en angulo, plorĝemanta.

„Kio okazis?” – demandis Marina.

Peĉjo respondis singultante: „Mi ne volas, ke ni manĝu la kukpupon… Mi volas preni ĝin morgaŭ en la infanĝardenon, montri ĝin tie al ĉiuj… Kaj ankaŭ al mia kuzo mi volas montri ĝin, kiam li vizitos nin venontsemajne… Kaj al la instruistino de la unua klaso de la lernejo…”

„Sed, Peĉjo kara, nur post 9 monatoj vi eniros la unuan klason de lernejo… Ĝis tiam, la spickuko difektiĝus…!” – diris Marina kun granda miro.

Sed Peĉjo eĉ pli forte plorĝemis. Tiam Marina ekhavis ideon. Ŝi prenis la fotilon kaj diris al la nepo: „Venu, Peĉjo! Venu! Ni ja povos manĝi la kukon kaj daŭre havi ĝin. Venu!”

Tiuvespere, Marina helpis la nepon foti la kukon. Dum la longa vintro, ili faris kune multajn spickukojn. Ĉiufoje, Peĉjo muldis alian formon: urson, domon, katon, krokodilon, aviadilon, abion…



Li kolektis tutan galerion de fotoj pri spickukoj, kiujn li gluis sur sian ŝrankon kaj montris al geamikoj. Dum la venonta

somero, kiam Peĉjo jam konis ĉiujn literojn en la denaska lingvo, Marina komencis instrui lin ankaŭ la Esperantajn literojn. Tiam, Peĉjo muldis kuk-literojn kaj pere de tiuj skribis la unuan fojon sian nomon en Esperanto.

RECEPTO PRI SPICKUKO „MARINA”

Malsekaj ingrediencoj:
½ taso da freŝa pomsuko
1 taso da margarino
¾ taso da mielo
1 taso da bruna sukero
1 kulero da vinagro
*1 ½ kuleretoj da vanila esenco

Sekaj ingrediencoj:
4 ¾ tasoj da bruna faruno
1 ½ kuleretoj da baksodo
½ kulereto da salo
1 kulero da zingibra pulvoro
*1 ½ kuleretoj da cinamona pulvoro
*1 ½ kuleretoj da kariofila pulvoro



(La spicojn kaj aromaĵojn markitajn per *, oni povas anstataŭigi per aliaj spicoj aŭ aromaĵoj.)

Oni knedas en unu bovlo la malsekajn ingrediencojn. En alian bovlon oni enmetas la sekajn ingrediencojn. Oni aldonas al

la unua bovlo la enhavon de la dua bovlo kaj denove oni knedas. Oni lasas la paston en la fridujo dum 3 horoj. Poste, oni muldas figurojn el ĝi aŭ detranĉas ilin pere de ŝablonoj. Oni ŝmiras 2 pletojn per oleo kaj metas la figurojn sur ilin. Oni enmetas la pletojn en fornon hejtitan je 210ºC. Oni bakas 10-12 minutojn.
Oni uzu sanigan margarinon, sen „trans”-grasoj.

Luiza CAROL (Israelo)

Ĉu vi sciis ke…

... la universitato de Gento (Belgio) ekde la komenco de la nova akademia jaro 2013-2014 igis unu el siaj restoracioj 'inversa'? Ĉiuj manĝaĵoj estas vegetaraj, krom unu (dum kutime la inverso estas la kazo). Reage en Facebook kelkaj vegetaranoj dubas ĉu vere ĉio estas vegetara, kaj veganoj plendas, ke oni uzas tro da laktaĵoj, dum aliaj laŭdas la iniciaton. Por la universitato temas pri unu paŝo al pli granda daŭropovo en ĝia nutraĵpolitiko. Ĝi volas tiel ankaŭ kreskigi la sperton pri vegetara kuirado en grandaj kuirejoj, kiun ĝi povas uzi por pligrandigi la kvanton kaj kvaliton de la aliaj porstudentaj restoracioj en la urbo.
Fonto: *https://www.ugent.be/nl/actueel/nieuws/omgekeerde-resto.htm = http://lnk.nu/ugent.be/2t5v.htm*

***

... la germanino Anke DOMASKE eltrovis produktmanieron por fari fibrojn el... lakto? Ŝi faras el ĝi vestaĵojn. Laŭ ŝi, roboj el laktofibroj devus esti aĉeteblaj ekde 2014. Ĉu tio estas bona evoluo, tio estas dubinda.
Fonto: *http://www.vandaag.be/126032_met-zes-liter-melk-maak-ik-een-jurk.html = http://lnk.nu/vandaag.be/2t5w.html*

***

… Plej multe da membroj (30!) TEVA havas en la relative malgranda lando Danio. Ĉi-jare aldoniĝis tri danaj dumvivaj membroj, nome Jacob PETERSEN, Preben BAGGER kaj Tara GREGERS. Ejnar HJORTH, nia peranto, klarigas, ke la relativa granda membro-nombro/vegetaranoj en Danio estas dankinda al la dana verkisto Martinus, kiu ofte skribis pri la etika kaj sana valoro de vegetarismo (vidu ankaŭ sur p. 7).

Olivoleo satigas

En industriaj landoj multaj enloĝantoj estas tro dikaj. La industrio reagis kaj produktas de multaj jaroj pli kaj pli nutraĵojn kun reduktita enhavo de grasoj. Sed oni devas konstati, ke tiu vojo ne funkcias. Malgraŭ la grasoreduktitaj produktoj, kiuj kutime eĉ estas pli multekostaj, oni dikiĝas.



En granda esplorprojekto germanaj sciencistoj intencis ekscii la kialon. La surpriza rezulto estis, ke olivoleo kompare al porka graso kaj butero ne kaŭzas dikiĝon. La gvidanto de la esploroj, la munkena profesoro Peter Schieberle provas klarigi tion per la malsama satiga efiko de la diversaj grasoj. Precipe gravas la aromaĵoj en la grasoj. La aromaĵoj de olivoleo rekte influas la nivelon de sukero en la sango. Ju pli rapide la nivelo de sukero malkreskas, des pli rapide oni sentas malsaton. Tial oni perceptas olivoleon pli satiga ol aliajn grasojn. En eksperimentoj diversaj grupoj devis manĝi la saman energion en formo de diversaj grasoj, kaj nur la grupo, kiu ricevis olivoleon, sukcesis teni sian pezon.

La komponantoj de la olivoleaj aromaĵoj estas relative simplaj kemiaĵoj. Ekzemple heksanaloj ($C_6H_{10}O$) havas la odoron de verda herbejo aŭ de verda pomo. Nonanalo ($C_9H_{18}O$) alportas la odoron de citrono. Fenilacetacido ($C_8H_8O_2$) memorigas pri mielo. Per kemia analizo de la aromaĵoj el malvarme elpremita olivoleo eblis trovi karakterizajn diferencojn inter diversaj olivoleoj. La satiga efiko estis spertebla nur per itala olivoleo, ne per hispana. Kaj la skemo de la diversaj aromaĵoj montris signifajn diferencojn.

Neatendebla scienca pruvo por la „mediteraneaj dieto" surbaze de legomoj en abundo da olivoleo. Oni povas ĝui ĝin sen risko kaj eĉ glaseto da ruĝa vino ne malhelpas.

La rezultoj troviĝas en la raporto „Percepto de grasoj kaj regulado de satigo", kiu aperis germane: „*Fettwahrnehmung und Sättigungsregulation: Ansatz zur Entwicklung fettreduzierter Lebensmittel*" kaj ene de tio vidu la artikolon: „*Identifizierung von sättigungsregulierenden Inhaltsstoffen in Nahrungsfetten und Optimierung von fettarmen Lebensmitteln durch Zusatz von lipoiden Verbindungen mit hoher Sättigungswirkung*". Ĝin eldonis en 2012 „*Forschungskreis der Ernahrungsindustrie e.V. (FEI)*" (esplorgrupo de la nutraĵo-industrio) en *Bad Godesberg*.

Roland SCHNELL (Germanio)

Niaj Landaj Reprezentantoj

Hans-Peter B*ARTOS* *estas nia nova Landa Reprezentanto en Germanio. Jen lia aŭtobiografio:*



„Naskiĝinte en Mezgermanio, kie la familio de mia patrino trovis azilon post fuĝado el Supra Silezio pro la proksimiĝanta Ruĝa Armeo, mi travivis mian infanaĝon kaj adoleskecon kaj – krom mallonga interrompo pro studado – ankaŭ la ĝisnunan vivon en la urbo Halle apud la rivero Saale.

Ĉar mi bone regis la ortografion de mia gepatra lingvo, la germana, kaj ĉar iom interesiĝis pri fremdlingvoj, mi deziris studi filologion. Jam kiel 16-jarulo mi libervole partoprenis kurson de la franca lingvo en vespera lernejo.

Unu jaron poste poŝlernolibreto de la hungara lingvo, kiun mi estis iam aĉetinta en antikvaĵejo, tiom fascinis min, ke mi dum nur kelkaj monatoj komplete trastudadis ĝin memlerne.

Ĉar pro mia internacia interŝanĝado de poŝtmarkoj mi estis membro de Kulturligo, mi ricevadis ties monatan programkajeron, el kiu mi foje eksciis pri prelego pri la internacia lingvo Esperanto kun la eblo poste partopreni kurson. Fervore mi lernadis tiun lingvon, por kiu mi unu jaron poste sukcese finis kurson por instruistoj kadre de „Centra Laborrondo Esperanto en Kulturligo de GDR“.

Pluan jaron poste mi partoprenis instruistan kurson en Somera Esperanto-Tendaro (SET) apud la sudbohemia vilaĝo Lanĉov. Tiel mi jam kiel 19-jarulo gvidis mian unuan Esperanto-kurson en mia hejmurbo kun 30 partoprenantoj kun aĝo inter 13 kaj 80 jaroj. La gelernantoj estis tiom fervoraj, ke pli ol duono aliĝis ankaŭ al la aldona kurso por progresintoj.

Studante nutraĵteknikon ĉe la Inĝeniera Altlernejo en la urbo Köthen, kiun mi finis en 1982 kun la titolo „diplomita inĝeniero”, mi plurfoje instruadis Esperanton kaj la hungaran lingvon ĉe la „popolaltlernejo“ (vespera lernejo) kaj tiel akiris la monon por pagi la trajnbiletojn por miaj oftaj vojaĝoj al Hungario por viziti amikinon.

Post la studado mi laboris dum du jaroj en ĉokolada fabriko, kie mi respondecis pri la funkciado de la instalaĵoj en la produktejo. Poste mi ŝanĝis por tri jaroj al vianda kombinato, kie mi kiel grupestro kunordigis la buĉadon de porkoj, bovoj, ŝafoj ktp. en ĉiuj 9 buĉejoj de nia distrikto.

Tiutempe mi plurfoje lingve akompanis delegitarojn el Hungario, kiuj vizitis regionan inĝenieran organizaĵon aŭ la viandan kombinaton. En la sama tempospaco mi organizadis internaciajn kulturajn kaj artajn Esperanto-renkontiĝojn.

Tiuj aranĝoj estis tiom sukcesaj, ke oni proponis al mi labori kiel direktoro de urbodistrikta kulturoficejo. Dum tiu laboro – organizante la interŝanĝon de ĥoroj el Halle kaj Veszprém – mi ankaŭ havis la plezuron interkonatiĝi kaj amikiĝi kun la hodiaŭa redaktoro de Esperantista Vegetarano.

Fakte mi ne memoras, ĉu tiutempe ni jam interparolis pri vegetarismo, tamen duonjaron post la forlaso de la viandkombinato – rezulte de babilado kun germana esperantista amiko, kiu rakontis al mi, ke li fariĝis vegetarano – mi decidis por tri semajnoj rezigni pri la manĝado de viando. Kvankam tiutempe en GDR tio estis tute nekutima kaj la homoj timis, ke sen viando mi devus malsatmorti, tiuj „tri semajnoj” intertempe kreskis al 26 jaroj!

Aŭtune de 1989 – meze dum tutlandaj manifestacioj – mi organizis intensan Esperanto-kurson kun kursgvidantoj el Hungario kaj (Ĉeĥo-)Slovakio kaj meze de la aranĝo okazis la detruo de la muro, kiu estis distranĉinta la urbon Berlino en du partojn inter kapitalismo kaj komunismo.

Post ioma reordigo de la politika situacio mi fariĝis estro de la unua azilejo por fuĝintoj el pli ol 50 landoj, poste por germandevenuloj el Sovetunio kaj por militfuĝintoj el Bosnio.

Tri jarojn poste mi denove ŝanĝis la profesion: Mi fondis la propran entreprenon BARTOS Gesundheits-Systeme (san-sistemoj), kiun mi gvidadas ĝis hodiaŭ.

Post komenca orientiĝo mi enkondukis nove evoluigitajn magnet-resonanc-terapiilojn sur la merkato ĝis la plej efikaj, individue programeblaj instalaĵoj.

Retrospektante mian evoluon kiel vegetarano indas mencii, ke antaŭ ĉ. 15 jaroj mi detale okupiĝis pri la fiziologia efiko de lakto kun la rezulto, ke mi fariĝis vegano.

Grava temo por mi ĉiam estis la kvalito de la akvo – precipe rezulte el la fakto, ke la akvotuboj en mia loĝejo estis el venena plumbo. Post plurjara odiseado mi finfine trovis la entreprenon produktantan la plej bonan akvopurigan kaj energiigan maŝinon. Mi do ne nur mem aĉetis du tiajn instalaĵojn, sed komencis rekomendadi ilin al aliaj. Ĝis hodiaŭ do mi prelegadas pri la problemoj rilate la trinkakvon kaj montras la solvojn.

Kiam antaŭ 7 jaroj juna viro vizitis min por akiri informojn pri Esperanto mi ankaŭ menciis, ke mi estas vegano. Kvin jarojn poste mi eksciis, ke tiu junulo fondis veganan iniciaton en nia urbo kaj klarigis al mi, ke pro nia tiama babilado li fariĝis vegetarano kaj poste vegano. El tiu iniciato intertempe disvolviĝis vigla vegana movado en Halle kun ĉiumonata vegana „kafoklaĉo" kaj vegana brunĉo."

Hans-Peter BARTOS (Germanio)

http://bartos.info, http://bestes-wasser.com

Surprizo amuza

La diligenta fazano kaj la zebrostria pasejo

Ĉu fazano konscias pri la beleco de la propraj plaĉaj, diverskoloraj plumoj, kiam ĝi per teniĝo impona fiere piediradas? Ni tion neniam scios, sed certe estas plezuro al ni la vidado de tiuj fazanoj kun longaj, belkoloraj vostplumoj!



Surpriza apero

Ĉiu somera tago estas libertempa al la juna Julio. Li estis aprobita ĉe la ekzamenoj kaj li povas viziti ofte la ĝardenon de avino Flavia. La strato Alvja, en itala norda regiono, kiun Julio laŭiras, havas flanke heĝojn kaj arbojn. Sur la strato je certa distanco estas zebrostriaj pasejoj por la piedirantoj.

Iun matenon, dum Julio estis sur la nemulte irata strato al la ĝardeno de la avino, jen surpriza apero de bela, granda fazano, kiu montrante la longajn kolorajn vostplumojn transiradis trankvile kaj diligente sur la zebrostria pasejo!

Julio ridetis je tiu civila obeado de fazano kaj pensis, ke eble ni mem povas lerni kelkfoje de niaj amikaj animaloj.

Elena SANTI BULLO (Italio)

Amuzaĵoj de André CHERPILLOD (Francio)

– Se vi volas resaniĝi, vi nepre submetiĝu al severa dieto. Kelkaj biskotoj, iom da salato, kelkaj fruktoj.
– Konsentite, doktoro. Sed ĉu mi devas preni tion antaŭ aŭ post la manĝoj?



Kiujn fungojn oni povas manĝi? Ĉiujn, senescepte. Sed kelkajn, nur unufoje.



– Doktoro, mi estas tre embarasata: mia edzo ofte parolas dum sia dormo.
– Do vi deziras kuracilon, kiu malhelpus lin paroli? Tio ne estas facila...
– Tute ne: mi deziras kuracilon, kiu igus lin paroli pli klare.



En trajno, la kontrolisto diras al maljuna virino:
– Via bileto estas por Bordozo, sinjorino. Nu, tiu vagonaro iras al Nanto.
– Tio estas tre maloportuna por mi. Sed diru al mi: ĉu okazas ofte, ke la trajnostiranto tiel eraras?



La sinjorino aŭdas la bruon de telerrompo, el la kuirejo.
– Maria, kion vi estas faranta?
– Mi ne estas anta, Sinjorino, mi estas inta!



– Mi volas havi frateton, postulas Toto, kvarjara.
– Sed mi jam diris al vi, ke paĉjo ne volas.
– Ne gravas. Sufiĉos, ke al li ni ne diru tion.



Tiu knabino estas tre frandema.
– Mi volas scii, diras iam ŝia patro, ĉu vi bone parkerigis la Esperantan konjugacion. Recitu la prezencan konjugacion de *fari kukon kaj ĝin manĝi*.
– Mi faras kukon kaj mi ĝin manĝas. Ci faras kukon kaj mi ĝin manĝas. Li faras kukon kaj mi ĝin manĝas. Ni faras kukojn kaj mi ilin manĝas...



– Nu, cerbumu iomete, diras la instruisto. Tiu demando ne estas malfacila!
– La demando, ne. Sed tre malfacila... estas ja la respondo.



Sinjorino Ursino demandas sian Ursidon, kion li volas, kiel Novjaran donacon.
– Mi volas etan knabon el pluŝo.



– Ĉu estas vere, ke la virinoj vivas pli longe, ol la viroj?
– Jes, precipe la vidvinoj.



En tiu ŝu-vendejo, la klientino provis grandan kvanton da ŝu-paroj, neniam kontenta pri la ŝuoj proponitaj. Finfine, la vendisto perdas la paciencon:
– Sinjorino, mi bedaŭras, sed ni ne havas ŝuojn, kiuj estus larĝaj interne kaj mallarĝaj ekstere.



Iu rabeno kaj iu aŭtobusa ŝoforo, tute hazarde, mortas en la sama momento kaj alvenas samtempe en la Paradizon. Tuj oni enirigas la ŝoforon, sed oni petas de la rabeno, ke li atendu kelkajn tagojn. Ĉi tiu protestas:
– Mi memorigas, ke mi estas rabeno, mi instruis Talmudon ĉiun tagon de mia vivo. Mi opinias, ke mi indas je la unua rango.
– Jes, ni konas vian vivon, oni respondas al li. Sed dum vi instruis Talmudon, viaj lernantoj dormis. Male, kiam la ŝoforo ŝoforis, ĉiuj en lia aŭtobuso preĝis.



La sinjorino konfesas al la psikanalizisto:
– Doktoro, mia grava problemo estas la jena. Kiam mi enlitiĝas, mi eksentas teruran angoron: mi ne povas liberiĝi de la ideo, ke iu ulo kuŝas sub mia lito. Mi eĉ ne kuraĝas kontroli. Rezultas, ke mi ne povas fermi la okulojn dum la tuta nokto.
– Verŝajne, la kaŭzo estas ia traŭmato en via infanaĝo. Vi devos fari kompletan psikanalizon. Vi vizitos min ĉiusemajne dum ses monatoj. Ĉiu vizito kostos cent eŭrojn. Se vi akceptos, la unua vizito okazos post unu semajno.
La sinjorino akceptas, sed ne venas al la vizito. La psikanalizisto renkontas ŝin en la kvartalo:
– Kial vi ne venis al la antaŭvidita vizito?
– Mi estas tute resanigita, kaj ne plu bezonas vian psikanalizon. Revenante hejmen, mi klarigis mian problemon al mia najbaro. Li venis en mian hejmon kun segilo, kaj li tute simple segis la litpiedojn. La resanigo estis tuja! Kaj senpaga!



En la kinejo, tiu sinjoro miras: la du apudaj sidlokoj estas okupitaj de homo kaj hundo. Kaj la hundo, videble, aprecas la filmon. Ĝi ridas, kiam la filmo entenas humuron, ĝi estas emociita, kiam la filmo estas emocia.

– Mi ege miras, li diras ĉe la fino de la filmo, al la mastro de la hundo. Mi miras, ke via hundo tiel bone aprecis la filmon.

– Ankaŭ mi miras pri tio. Efektive, la romanon li tute ne aprecis.

N.B. La ĉi-supraj amuzaĵoj aperas el "AM...UZIĜU" eldono La Blanchetière FR-72320 COURGENARD, France, kun la konsento de la aŭtoro prof. André CHERPILLOD.
Petu la riĉan kaj interesan katalogon de la Eldonejo La Blanchetière.

Lilia FABRETTO (Italio)

Mallongaj informoj pri pagoj al TEVA:

Kiom?

La kutima kotizo estas 20€, sed homoj kiuj ne povas tion pagi, povas pagi 15, 10 aŭ 5€. Homoj kiuj tute ne povas pagi, sciigu tion, aŭ ne plu estos konsiderataj membroj. Dumviva membreco estas rekomendata kaj kostas 500 eŭrojn.

Kiam?

Plej facilas pagi fine de la jaro por la venonta kalendara jaro. Sed plej malfrue pagu en februaro de la koncerna jaro.

Kien?

Kelkaj Landaj Reprezentantoj havas propran konton, kiu aperas en nia retejo. Vi ankaŭ povas informiĝi pri ĝi ĉe via Landa Reprezentanto aŭ la Sekretario. En aliaj landoj, aŭ se vi tion preferas, oni povas pagi al la konto de TEVA ĉe UEA: *teva-h*. Klarigoj pri tio kiel pagi al UEA aperas en *http://uea.org/alighoj/pag_manieroj.html* kaj en la Jarlibro de UEA.

Kiel ajn oni pagas, oni sciigu pri la pago kaj membriĝo al la Landa Reprezentanto KAJ al la TEVA-Sekretario, sciigante siajn nomon kaj adreson.

ESTRARO DE TEVA – 2013

PREZIDANTO	S-ano Christopher FETTES, bloomfettes@eircom.net Bloomville House, Geashill, Co. Offaly	Eire - Ireland
VICPREZIDANTOJ	S-ano Francesco MAURELLI, fran.mau@gmail.com 13/7 Murrayburn Grove, EH14 2PG, EDINBURGH, S-ano József NÉMETH, jozefo.nemeth@gmail.com HU-8531 - IHÁSZ - Fő u. 41/5	Scotland, United Kingdom, Magyarország
ĜENERALA SEKRETARIO kaj KASISTO	S-anino Heidi GOES, heidi.goes@gmail.com (vidu malsupre ĉe la sekretariejo)	

LANDAJ REPREZENTANTOJ

ARGENTINO	S-ano Roberto SARTOR, Beruti 2792 3° 9 - C 1425 BBF BUENOS AIRES, rosardek@fibertel.com.ar	Argentina
BELGIO	S-anino Heidi GOES (*vidu malsupre ĉe la sekretariejo*)	
BRAZILO	Ivan Eidt Colling, Cx. P. 1701, Ag. Mal. Deodoro, BR-80011-970, Curitiba, PR. iecolling@yahoo.com.br	Brasil
DANIO	S-ano Ejnar R. HJORTH, Christiansgade 38, 2, DK-9000 AALBORG ejnarhjorth@mac.com	Danmark
FRANCIO	S-ano Thomas LARGER, 2 rue du verger, FR-56 460 LIZIO, thomas.larger@orange.fr	France
GERMANIO	S-ano Hans-Peter BARTOS, Schillerstr. 9, DE-06114 HALLE, nachrichten@bartos.info	Deutschland
HUNGARIO	S-ano József NÉMETH (*vidu supre*)	
IRLANDO	S-ano Christopher FETTES (*vidu supre*)	
ISRAELO	S-anino Luiza CAROL, POB 1083, IL-29000 KIRIAT-YAM, luizac@012.net.il	Israel
ITALIO	S-anino Lilia FABRETTO, Via Pietro Cartoni, 12/12, IT-00152 ROMA, centro.p@virgilio.it	Italia
JAPANIO	S-ano SAITO Yoshinori, Iizuka 2-2-10-507, Kawaguchi - - SAITAMA, 332-0023 JP. vendredo@nifty.com	Nippon
KAMERUNIO	S-anino Chamberline NGUEFACK ZEDONG, nzchamberline2000@yahoo.fr,	Republique du Cameroun
NEDERLANDO	S-ano Rob MOERBEEK, Zwaansmeerstraat 48, NL - 1946 AE BEVERWIJK, moerbeekr@gmail.com	Nederland
NORVEGIO	S-ano Bjørn K. ØYEN, Inkognito Terrasse 1 B, NO-0256 OSLO bjorn-oyen@c2i.net	Norge
RUMANIO	S-anino Júlia SIGMOND, Str. Vlahuţă 7/6. RO-400310 CLUJ-NAPOCA, jjjusi@gmail.com	România
RUSIO	S-ino Irina MIRONOVA, Leninskij pr. 144/5-22. RU-119526 MOSKVA mir_paco@mail.ru	Rossija
SLOVAKIO	S-ano Stano MARČEK, Zvolenská 15/21, SK-036 01 MARTIN stano.marcek@gmail.com	Slovensko
SVEDIO	S-ano Jarl HAMMARBERG, Illergatan 1 SE-42671 VÄSTRA FRÖLUNDA jarlo@tele2.se	Sverige
SVISLANDO	S-anino Elisabeth EISENEGGER, Saumackerstrasse 59 - CH-8032 ZÜRICH, eeisenegger@bluewin.ch	Helvetia

Ĝenerala Sekretariejo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio (TEVA) ĉe:
Heidi GOES, Assebroeklaan 2, BE-8310 BRUGGE, Belgio
Telefono: +32 50 675178 – Elektronika poŝto: teva@ivu.org
Niaj retejoj: www.vegetarismo.info, www.ivu.org/teva

